

Burn-out of toch de overgang?

Geaccrediteerde bijscholing voor arbo- en bedrijfsartsen

(Accreditatie AbSg: 4 PE punten)

maandag 28 mei te Utrecht

Van 14.00 – 18.00 uur, ontvangst vanaf 13.30 uur

Docenten

Dr. Ingrid Pinas, gynaecoloog FeM-poli Zwolle en
Margriet Hijweege, trainer/coach Bureau Zijwegen

INHOUD PROGRAMMA

De hoofdelementen zijn:

- * Het (fysieke)proces van de overgang
- * Mogelijke (mentale stress) klachten, problemen en gevolgen
- * Behandelmogelijkheden
- * Health Belief Model
- * Belang van bewustwording
- * Werkgerelateerde aspecten van de overgang
- * Handelingsperspectief op de werkvloer
- * Zelfsturing / het eigen regie model
- * Werkenergie analyses
- * Dynamiek interculturele samenstelling

Duurzame inzetbaarheid 45+ vrouwen

Deze bijeenkomst is bedoeld om arbo- en bedrijfsartsen kennis te laten maken met de impact die de overgang heeft op het leven en welzijn van de werkende vrouw van 45+. Een gerenommeerd gynaecoloog en een gespecialiseerde overgangstrainer geven informatie ten aanzien van overgangsgelateerde klachten en de gevolgen en vooral ook over het handelingsperspectief op de werkvloer. Met de kennis die wordt aangereikt, kunnen stappen worden gezet naar een resultaatgericht beleid, waarmee ziekteverzuim afneemt en duurzame inzetbaarheid wordt verhoogd. En waarbij tools worden aangereikt om te kunnen meesturen op het bewust worden van het belang van het nemen van eigen verantwoordelijkheid voor vitaliteit en gezondheid van werknemers.

Ook geschikt voor andere zorg- en HRprofessionals.

AANLEIDING - preventie voorkomt verzuim

Arbo- en bedrijfsarts dragen vanuit hun brede vakgebied bij aan gezonde en veilige arbeidsomstandigheden en doen dat in samenwerking met preventiemedewerkers, verzuimcoördinatoren, ondernemingsraad en andere (in- en externe) deskundigen. Zij spelen hierin een wezenlijke rol.

Het wordt de laatste jaren steeds meer duidelijk, dat vergrijzing en veroudering niet alleen gevolgen heeft voor de volksgezondheid, maar ook voor de arbeidsmarkt, (de kosten van) verzuim en de belangrijke bijdrage (van vooral vrouwen) aan de informele (mantel)zorg. Dat zijn in veel gevallen vrouwen in de leeftijd 45-60 jaar. De levensfase waarin zij zitten heeft namelijk een grote impact op haar leven en welzijn en op haar naaste (werk)omgeving. Met de combinatie van werk, kinderen in de puberteit en zorg voor hun ouders, is het werk vaak de eerste plek waar uitval dreigt als overgangsgelateerde klachten zich aandienen. Zij melden zich ziek, terwijl ze dat niet zijn. De overgang is een gezond, natuurlijk proces, dat bij 80% van de vrouwen matige tot ernstige fysieke en mentale klachten met zich meebrengt.

ADVISEREN – met kennis van zaken

Alleen voldoende kennis van deze levensfase, wat die fase betekent voor vrouwen van 45-60 jaar en welke klachten zij en in welke mate ervaren leidt tot de juiste diagnose. Die vormt het vertrekpunt voor benadering en bespreekbaar maken, begeleiding en -indien nodig- doorverwijzing en behandeling. Deze levensfase gerelateerde preventieve aanpak voorkomt (onnodig) verzuim.

BEVLOGEN WERKEN OOK VANAF 45 jaar

Bij alle werknemers (v) van 45+ komt er een moment dat zij in de overgang zijn. Dat is heel natuurlijk, een kwestie van leeftijd. Die periode kan een aantal jaar duren en gaat gepaard met ingrijpende veranderingen op fysiek en mentaal gebied. Een medische ziekte is de overgang niet. Het is een natuurlijke, fysieke verandering van het vermogen zwanger te worden en een kind te baren naar het einde van de normale vruchtbaarheidsfase in het leven van vrouwen. Dit proces neemt gemiddeld 5 – 15 jaar in beslag. De fysieke veranderingen zijn niet zelden het spreekwoordelijke topje van de ijsberg. Instelling, gedachten, drijfveren en verwachtingen hebben een sterke invloed op de beleving van deze periode, zowel thuis als op het werk. De hormonendans laat bijvoorbeeld het zorgzame af- en de zelfstandigheid toenemen. Ruim 1,8 miljoen vrouwen zijn op dit moment in de overgang, waarvan een groot deel werkt. Vier vijfde van hen ervaart in meer of mindere mate klachten, slechts 20% heeft er weinig last van.

STRESS EN OVERGANG

De signalen van werkstress en van de (naderende) overgang lijken nogal sterk op elkaar. Iedereen heeft wel eens stress op het werk. Dat is op zich niet erg. Werkstress is zelfs goed, door de adrenaline die vrijkomt om te presteren. Maar als je continu stress ervaart, kun je lichamelijke of psychische klachten krijgen en ziek worden. Als het zo erg wordt dat je een burn out krijgt, kan je herstel maanden in beslag nemen. Mensen die dit hebben ervaren zeggen vrijwel allemaal: 'Ik heb het veel te laat gezien. Als ik eerder aan de bel had getrokken en actie had ondernomen, was ik niet zo lang en niet zo zwaar ziek geweest.' Vanaf een bepaalde leeftijd, zo rond de 45 jaar, is met behulp van de zogenaamde Greene scale te meten welke klachten iemand ervaart en in welke mate. Huisartsen, bedrijfsartsen en specialisten zoals gynaecologen kunnen deze Green scale eenvoudig inzetten. Als de diagnose 'overgang' is, is er een andere weg dan wanneer de diagnose 'stress of burn out' is.

ONBEKEND MAAKT ONBESPREEKBAAR

Het feit dat veel vrouwen eigenlijk niet eens weten dat ze in de overgang komen of zijn leidt ertoe dat een effectieve aanpak pas in beeld komt als de klachten zo heftig zijn dat ze zich depressief voelen, te kampen krijgen met bijvoorbeeld opvoedings- of gezinsproblemen – of zelfs echtscheiding. Op het werk kunnen klachten leiden tot stressklachten en zich overwerkt voelen tot langdurig ziekteverzuim of burn out.

Andere of flexibeler werktijden en de mogelijkheid om thuis te kunnen preventief werken om uitval te voorkomen. Zo ook een speciaal inloopspreekuur en workshops voor vrouwen zelf en voor bij verzuimpreventie betrokken professionals. De moeite waard om te bespreken met de aanbieder van de (collectieve) verzekering, omdat ook die baat heeft bij een investering in preventie. Voor de meeste verzekerden is een aantal consulten met een overgangsspecialist overigens verzekerd.

Investering / 4 PE punten: € 295,00 (ex btw) per persoon

Aanmelden kan via academie@studiovrouw.nl

Annuleren kan schriftelijk tot 2 weken van te voren.